

الأطعمة السريعة تقتل أكثر مما تقتله الحروب أو المجاعات

كتب جون ويلمان Jan wellman ،

وفق دراسة جديدة، من مدرسة العلوم الطبيه في الجامعه الأسترالية The School of Medical Sciences at Australia's University، تقول أن الوجبات السريعة يمكن أن تغير سلوك البشر، عن طريق التسبب بتغيرات دائمة بالهيكلية العصبية للدماغ بما تعرف بـ Reward system.

مع أن الدراسة اقيمت على الفئران، إلا أن النتائج قابلة للتحقق مع البشر، لأن كل الثدييات تتشارك بنفس القشرة الأمامية المدارية للدماغ، والتي تعني بالاحساس وتقييم متعه الطعام). تذكر أننا نرى الكثير من الحيوانات المنزلية سمينه).

مع الزمن، الحيوانات (بما فيها البشر) طورت آلية تحميها من الافراط في الطعام: فنحن نتناول الطعام ونستمتع به، والرغبة بتناول المزيد منه تتناقص عكسيا مع الطعام الذي لم نتناوله بعد. هذه الظاهرة تسمى بـ الشعور بالشبع sensory-specific satiety، التي تكبح الميل الطبيعي للبحث عن المزيد من الطعام، وبهذا تحافظ على مستوى صحتنا وتوازن طعامنا.

عند تناولنا للأطعمة السريعة فإن هذه الوظيفة للدماغ... **تتعطل!!**

في هذه التجربة: مجموعه من الفئران اطعمت بأطعمة صحية، وأخرى أطعمت بأطعمة سريعة كالحلويات والكعك والبسكويت وأطعمة سريعة أخرى مدة أسبوعين. ومن ثم تم اختبار كلا المجموعتين باختبار (بافلوف الشرطي) Pavlovian conditioning test (، - وهذا الاختبار الشهير الذي تسيل لعاب الكلب كلما سمع صوت الجرس المنادي للطعام حتى لو لم يكن هناك طعام.-

في هذه التجربة على الفئران، كان الجرس يعلن لهم أن وقت الطعام قد حل، وكان الجرس يتكرر بعد كل وجبة يتناولونها مباشرة بتكرار. الفئران التي اعتمدت على طعام صحي والتي تناولت غذائها توها، قد تجاهلت صوت الجرس الثاني، بينما الفئران التي تناولت الأطعمة الجاهزة ذهبت لمكان الطعام وتناولت وجبة أخرى رغم أنها متخمة بالطعام! هذه الفئران قد فقدت الحس الطبيعي بالشبع، والحس الطبيعي بالتجديد والابداع (الحس الذي يشعرهم بالتكرار، اذ تجاهلوا وجبتهم الأولى وتناولوا وجبتهم الثانية رغم انهم متخمين) والذي استمر هذا العطل في ادمغتهم حتى بعدما اعتمدوا على نظام غذائي طبيعي بعد التجربة!

بعبارة بسيطة: الأطعمة السريعة تبرمج عقلك لتناول المزيد منها.



الأطعمة السريعة بالأرقام

المشكلة في الأطعمة السريعة لا تتلخص في استهلاكها المفرط فقط، ولكنها مليئة بالزيوت الضارة، بالسموم الكيميائية، بالهرمونات، بالمواد الغير غذائية لحشوها، بالمنكهات الاصطناعية والطبيعية "كخلاصة فضلات حيوان القندس"

معدلات البدانة تضاعفت منذ عام

١٩٨٠، في عام ٢٠٠٨ وصل العدد إلى ٥٠٠ مليون شخص كانوا يعانون من السمنة اكلينيكية، أي أنهم يزيدون عن وزنهم الطبيعي إلى ما يصل إلى أكثر من ٣٠ كيلوا، بينما ١,٤ مليون شخص كانوا يعانون من الوزن الزائد عن المعدل الطبيعي، أي أن يصل إلى ٢٥ كيلوا. والولايات المتحدة هي مركز هذه الكارثة والاولى عالميا، بين كل ثلاثة امريكيين، اثنان يعانون من البدانة أو الوزن الزائد (اكلينيكية).

ووفقا للأطلس التاريخي للقرن العشرين، 203 مليون شخص لقي حتفه في القرن الماضي بسبب الحروب والاضطهادات، هذا العدد يتضمن الجنود ويتضمن الأهالي الذين ماتوا أثناء الصراعات، أو الابادات الجماعية؛ أي بمعدل ٢ مليون شخص كان يموت سنويا.

والآن نلنتفت إلى تقديرات منظمة الصحة العالمية، التي تشير أنه ٢,٨ مليون شخص على الأقل، يموت سنويا بسبب أعراض وأمراض متعلقة بالبدانة والسمنة المفرطة، كأمرض القلب والشرابين والسكري والسكتة الدماغية.

بمعنى آخر، الأعراض والأمراض المصاحبة للسمنة تقتل البشر بنسبه ٤٠% أكثر من الحروب والمجاعات والاضطهادات والابادات الجماعية مجتمعه!

سلامة العالم والأوطان، من سلامة الجسد والإنسان
